料理家kieの

食ペルシュ通信

2024年5月発行　第11号

今月の食材　わかめ

基礎知識

旬は春から初夏ですが、そのまま干した「乾燥わかめ」、塩を加えて保存性を高めた「塩蔵わかめ」などがあり、手軽に食べられる海藻の一つです。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で特有のぬめりはコレステロールを排出するアルギン酸。アルギン酸は食べ物の消化吸収を遅くする作用もあるため、血糖値の急激な上昇を防ぎます。その他、動脈硬化予防、糖尿病予防、高血圧予防、便秘改善、骨粗しょう症予防など様々な効果が期待できます。

選び方と保存方法

「塩蔵わかめ」は塩が溶けていなければ、三カ月～半年ほど冷蔵保存できます。「乾燥わかめ」はさらに日持ちがするので、必要な量を使えるので便利です。また冷凍ができるので、戻してから小分けにして冷凍するとすぐに使えます。

なるほど★アイデア

一般的に使用されている「塩蔵わかめ」は塩気を落とし、五分ほどぬるま湯につけてもどします。「乾燥わかめ」は水にもどすが直接汁に入れますが、塩分が含まれているので塩加減に注意しましょう。

どちらも戻してから熱湯をかけて冷水にさらすと緑色が鮮やかになり歯ざわりも良くなります。ただし、水にさらす時間が長いと食感が悪くなるので気をつけましょう。

離乳食でもおいしく！

★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任でご判断の上、赤ちゃんにお与えください。

食物繊維が多いので、中後期頃から形状程度に試してみましょう。

乾燥わかめをビニール袋に入れて叩き、こまかく砕きます。水につけて戻し、柔らかくなるまで煮たら、月齢に合わせたサイズに刻み、一食分ずつラップに包んで冷凍しましょう。

おかゆにもちろん、肉団子やおやき、ぱんに具として混ぜ込むのもオススメです。

［発行］産前産後ケア施設　ママベルシュ
杉並区上荻3-22-12ドミトリー上荻
TEL03-5303-7299